

キャラクター・ストレンクス (強み) のリスト

キャラクター・ストレンクス (Character Strength) 24の強み by C. Peterson & M.Seligman			説明	
知恵・知識 Wisdom & Knowledge	1	創造性	Creativity , Originality, Ingenuity	物事に取り組む際、新しい、生産性の高いやり方を考える。芸術的創造を含むが、それに限られない。
	2	好奇心	Curiosity , Interest, Novelty-seeking, Openness to experience	今起きている全てのことに興味を持つ;あらゆるテーマに魅力を感じる; 探究し、発見したいと思う。
	3	向学心	Love of learning	新たなスキル・テーマ・知識体系を身に着ける;好奇心と関係するが、もっと体系的に理解を深める傾向がある。
	4	知的柔軟性	Open-mindedness , Judgment, Critical thinking	物事をあらゆる側面から検討する;安易に結論に飛びつかない;証拠に照らして考えを改めることができる;すべての証拠を公正に扱う。
	5	大局観	Perspective , Wisdom	他者に賢明な助言ができる;自分にとっても他者にとっても納得のいく世界観を持つ。
勇気 Courage	6	誠実さ	Integrity, Authenticity , Honesty	真実を語り、自分自身を誠実に語る;偽らない;自分の感情や行動に責任を持つ。
	7	勇気	Bravery , Valor	脅威・試練・困難・苦痛などに怯まない;反対にあっても正しいことをきちんと言う;たとえ嫌われても信念に従って行動する;身体的勇敢さを含むが、それに限られない。
	8	忍耐力	Persistence , Perseverance, Industriousness	始めたことを最後までやり遂げる;障害にあっても粘り強く行動し続ける;物事を完遂する;やり遂げることに喜びを見出す。
	9	熱意	Vitality, Zest , Enthusiasm, Vigor, Energy	わくわく感とエネルギーを持って生きる;物事を中途半端、いい加減にやらない;人生を冒険として生きる;生き生きとして活動的である。
人間性 Humanity	10	親切心	Kindness , Generosity, Nurturance, Care, Compassion, Altruistic love	他者に親切にし、よいことをしてあげる;他者を助ける;面倒をみてあげる。
	11	愛情	Love	他者との緊密な関係、特に互いに共感しあったり思いやりったりする関係を大切に作る。
	12	社会的知性	Social intelligence , Emotional intelligence, Personal intelligence	他者や自身の動機や感情を意識している;異なる状況下でそこでの適切なふるまい方を知っている;他者をどうすれば動かせるかを知っている。
正義 Justice	13	公平さ	Fairness , Equity and Justice	公平や正義の概念に則って人を同等に扱う;私情を交えずに他者を判断する;皆に平等な機会を与える。
	14	リーダーシップ	Leadership	自分が属するグループが物事を成し遂げるよう励まし、同時にグループ内の良好な関係を育む;グループの活動を計画してそれがうまく行くよう留意する。
	15	チームワーク	Citizenship, Social responsibility, Loyalty, Teamwork	グループのメンバーとしてうまく立ち振る舞う;グループに忠実である;グループにおける役割分担を果たす。
節度 (節制) Temperance	16	寛容さ	Forgiveness and Mercy	過ちを犯した人を許す;やり直すチャンスを与える;復讐心を持たない。
	17	謙虚さ	Humility , Modesty	自分の業績を自慢せず自ずと明らかになるに任せる;自ら脚光を浴びようとしない;自分が他者より特別だとは考えない。
	18	慎重さ	Prudence	注意深く選択する;不必要なリスクをとらない;あとで後悔するような言動はとらない。
	19	自制心	Self-regulation , Self-control	自分の気持ちや振る舞いを律する;規律正しい;自分の食欲や感情をコントロールする。
超越性 Transcendence	20	審美眼	Appreciation of beauty and excellence , Awe, Wonder, Elevation	自然から芸術・数学・科学・日々の経験に至るまであらゆる人生の領域において美や卓越性、熟練の技を見出し、真価を認める。
	21	感謝	Gratitude	周りで起こったよい出来事に目を向け、感謝する;感謝の念を表現することにきちんと時間を使う。
	22	希望	Hope , Optimism, Future-mindedness, Future orientation	素晴らしい未来を期待してそれを達成するよう努力する;よい未来がもたらされると信じる。
	23	ユーモア	Humor , Playfulness	笑ったりからかったりすることを好む;他者に(笑)をもたらす;物事の明るい面を見る;冗談を思いつく(口に出さなくてもいい)。
	24	スピリチュアリティ	Spirituality , Religiousness, Faith, Purpose	高次の目的や宇宙の意味について一貫した信念を持つ;より大きな枠組みの中で自分がどこに位置するかを理解する;有意義な人生について信念を持ち、その信念に従って行動し、安らぎを見出す。